

LAMPIRAN



Lampiran 1. Surat Observasi



Nomor : 2813/UN48.10.5/LT/2025 Singaraja, 3 Maret 2025
 Lampiran : -
 Hal : Observasi Awal

Yth. **SMP 2 Singaraja**
 di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna pengumpulan data di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut:

Nama : Kadek Mika Priska Yanti
 NIM : 2211011055
 Program Studi : Bimbingan Konseling

Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan



Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd., S.T., M.Pd.
 NIP. 198202142008121004

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja – Bali, Kode Pos 81116
Telepon. (0362) 22570 Email: fip@undiksha.ac.id
Laman: www.fip.undiksha.ac.id

Nomor : 1774/UN48.10.1/PK.01.03/2026 Singaraja, 03 Februari 2026
Lampiran : -
Hal : Ijin Penelitian (Skripsi)

Yth.
Kepala SMA NEGERI 2 SINGARAJA
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Seminar Hasil, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima untuk melaksanakan pengumpulan data Seminar Hasil di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

Nama : Kadek Mika Priska Yanti
NIM : 2211011055
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan/ IPPB
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wakil Dekan I,



Kadek Suranata
NIP. 198208162008121002



Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

Lampiran 3. Hasil Uji Judges

No	PERNYATAAN	Penilaian Pakar		Keterangan
		Relevan	Tidak Relevan	
1	Saya mampu mengatur waktu belajar agar semua materi dapat saya kuasai dengan baik.	√		
2	Saya sering menunda belajar sehingga akhirnya belajar terburu-buru dan tidak maksimal.	√		
3	Saya mengikuti jadwal belajar yang sudah saya buat secara	√		
4	Saya kesulitan mengatur jadwal belajar sehingga materi pembelajaran	√		
5	Saya selalu mengatur waktu belajar dengan baik setiap hari agar proses pembelajaran lancar.	√		
6	Saya jarang mem ulai belajar tanpa adanya pengingat sehingga terkadang tertinggal	√		Kalimat rancu, bisa diperjelas.
7	Saya berusaha menyelesaikan semua tugas tepat waktu agar dapat mengikuti pelajaran dengan baik.	√		
8	Saya rutin mengulang materi pelajaran untuk memperkuat pemahaman dalam proses	√		
9	Saya sering melewatkan waktu belajar yang sudah direncanakan sehingga kurang siap mengikuti	√		
10	Saya selalu menyiapkan bahan belajar sebelum memulai supaya proses belajar lancar.	√		
11	Saya lebih suka belajar mendadak tanpa persiapan sehingga hasilnya kurang maksimal.	√		
12	Saya belajar dengan konsisten setiap hari untuk mendukung keberhasilan	√		
13	Saya jarang menyelesaikan seluruh materi pelajaran sesuai jadwal yang ditetapkan.	√		
14	Saya selalu berusaha menjaga fokus saat belajar agar pembelajaran efektif.	√		Cek dengan nomor 5
15	Saya selalu fokus memperhatikan penjelasan guru selama proses			Cek dengan nomor 14
16	Saya sering kehilangan konsentrasi saat pelajaran sehingga sulit	√		Cek dengan nomor 18,

17	Saya aktif bertanya untuk memperjelas materi yang belum saya	√		
18	Saya mudah terdistraksi oleh hal lain sehingga sering melewatkan			Cek dengan nomor 16,
19	Saya memperhatikan instruksi guru dengan cermat agar dapat	√		Cek dengan nomor 21
20	Saya kurang memberi perhatian penuh selama pelajaran sehingga tertinggal	√		
21	Saya memperhatikan dengan saksama setiap langkah guru agar proses			Cek dengan nomor 19
22	Saya mudah terganggu sehingga kurang memahami materi pelajaran			Cek dengan nomor 16,
23	Saya selalu mematuhi aturan kelas sehingga proses belajar berjalan	√		
24	Saya sering terlambat masuk kelas dan mengganggu kelancaran	√		“sehingga”
25	Saya menjaga ketertiban agar temanteman dapat belajar dengan	√		
26	Saya terkadang berbicara saat pelajaran sehingga mengganggu	√		
27	Saya berusaha menjaga kebersihan dan kerapian ruang kelas selama	√		
28	Saya sering membuat kegaduhan di kelas sehingga membuat suasana	√		
29	Saya berperan aktif menjaga ketertiban agar proses pembelajaran	√		
30	Saya kurang peduli dengan ketertiban kelas sehingga menghambat proses	√		
31	Saya merencanakan jadwal belajar harian agar tugas dan materi selesai	√		
32	Saya kesulitan memprioritaskan tugas belajar hingga sering terlambat	√		
33	Saya menggunakan waktu senggang di sekolah untuk mengerjakan tugas	√		
34	Saya sering mengabaikan jadwal belajar sehingga tugas menumpuk dan	√		Hindari mencantumkan
35	Saya terbiasa membuat daftar kegiatan belajar agar tidak lupa dan	√		Hindari mencantumkan
36	Saya mengulangi materi pelajaran secara rutin agar lebih memahami	√		
37	Saya sering melewatkan sesi belajar yang sudah direncanakan tanpa alasan	√		
38	Saya menyiapkan semua bahan belajar sebelum memulai	√		
39	Saya cenderung belajar secara mendadak saat menjelang ujian	√		
40	Saya berusaha menjaga konsistensi belajar setiap hari agar hasil belajar	√		

Singaraja, 11 Desember 2025



Dr. Dewi Arum Widhiyanti
Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi.,
Psikolog
NIP. 198008012006042001



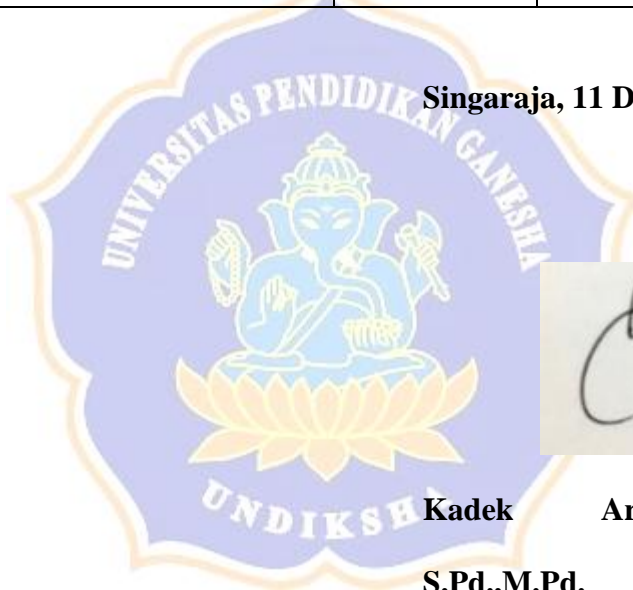
No	PERNYATAAN	Penilaian Pakar		Keterangan
		Relevan	Tidak Relevan	
1	Saya mampu mengatur waktu belajar agar semua materi dapat saya kuasai dengan baik.	√		
2	Saya sering menunda belajar sehingga akhirnya belajar terburu-buru dan tidak maksimal.	√		
3	Saya mengikuti jadwal belajar yang sudah saya buat secara disiplin.	√		
4	Saya kesulitan mengatur jadwal belajar sehingga materi pembelajaran tertinggal.	√		
5	Saya selalu mengatur waktu belajar dengan baik setiap hari agar proses pembelajaran lancar.	√		
6	Saya jarang mem	√		

	ulai belajar tanpa adanya pengingat sehingga terkadang tertinggal materi.			
7	Saya berusaha menyelesaikan semua tugas tepat waktu agar dapat mengikuti pelajaran dengan baik.	√		
8	Saya rutin mengulang materi pelajaran untuk memperkuat pemahaman dalam proses pembelajaran.	√		
9	Saya sering melewatkan waktu belajar yang sudah direncanakan sehingga kurang siap mengikuti pelajaran.	√		
10	Saya selalu menyiapkan bahan belajar sebelum memulai supaya proses belajar lancar.	√		
11	Saya lebih suka belajar mendadak tanpa persiapan sehingga hasilnya kurang maksimal.	√		
12	Saya belajar dengan konsisten setiap hari untuk mendukung keberhasilan belajar	√		
13	Saya jarang menyelesaikan seluruh materi pelajaran sesuai jadwal yang ditetapkan.	√		
14	Saya selalu berusaha menjaga fokus saat belajar agar pembelajaran efektif.	√		
15	Saya selalu fokus memperhatikan penjelasan guru selama proses pembelajaran.	√		
16	Saya sering kehilangan konsentrasi saat pelajaran sehingga sulit memahami materi.	√		
17	Saya aktif bertanya untuk memperjelas materi yang belum saya pahami saat pembelajaran	√		
18	Saya mudah terdistraksi oleh hal lain sehingga sering melewatkan informasi penting saat pelajaran.	√		
19	Saya memperhatikan instruksi guru dengan cermat agar dapat mengerjakan tugas dengan baik.	√		
20	Saya kurang memberi perhatian penuh selama pelajaran sehingga tertinggal materi.	√		

21	Saya memperhatikan dengan saksama setiap langkah guru agar proses belajar optimal.	√		
22	Saya mudah terganggu sehingga kurang memahami materi pelajaran dengan baik.	√		
23	Saya selalu mematuhi aturan kelas sehingga proses belajar berjalan lancar dan nyaman.	√		
24	Saya sering terlambat masuk kelas dan mengganggu kelancaran pembelajaran.	√		
25	Saya menjaga ketertiban agar teman-teman dapat belajar dengan baik.	√		
26	Saya terkadang berbicara saat pelajaran sehingga mengganggu teman lain.	√		
27	Saya berusaha menjaga kebersihan dan kerapian ruang kelas selama proses pembelajaran.	√		
28	Saya sering membuat kegaduhan di kelas sehingga membuat suasana belajar menjadi tidak kondusif.	√		
29	Saya berperan aktif menjaga ketertiban agar proses pembelajaran tidak terganggu.	√		
30	Saya kurang peduli dengan ketertiban kelas sehingga menghambat proses belajar.	√		
31	Saya merencanakan jadwal belajar harian agar tugas dan materi selesai tepat waktu.	√		
32	Saya kesulitan memprioritaskan tugas belajar hingga sering terlambat menyelesaikan	√		
33	Saya menggunakan waktu senggang di sekolah untuk mengerjakan tugas yang tertunda.	√		
34	Saya sering mengabaikan jadwal belajar sehingga tugas menumpuk dan membuat saya stres.	√		
35	Saya terbiasa membuat daftar kegiatan belajar agar tidak lupa dan disiplin.	√		

36	Saya mengulangi materi pelajaran secara rutin agar lebih memahami konsep yang diajarkan.	√		
37	Saya sering melewatkan sesi belajar yang sudah direncanakan tanpa alasan yang jelas.	√		
38	Saya menyiapkan semua bahan belajar sebelum memulai Pembelajaran agar belajar terasa efektif.	√		
39	Saya cenderung belajar secara mendadak saat menjelang ujian daripada secara teratur.	√		
40	Saya berusaha menjaga konsistensi belajar setiap hari agar hasil belajar maksimal.	√		

Singaraja, 11 Desember 2025



Kadek Ari Dwiawati,

S.Pd.,M.Pd.

NIP. 199202162019032021

No	PERNYATAAN	Penilaian Pakar		Keterangan
		Relevan	Tidak Relevan	
1	Saya mampu mengatur waktu belajar agar semua materi dapat saya kuasai dengan baik.	√		
2	Saya sering menunda belajar sehingga akhirnya belajar terburu-buru dan tidak maksimal.	√		
3	Saya mengikuti jadwal belajar yang sudah saya buat secara disiplin.	√		
4	Saya kesulitan mengatur jadwal belajar sehingga materi pembelajaran tertinggal.	√		
5	Saya selalu mengatur waktu belajar dengan baik setiap hari agar proses pembelajaran lancar.	√		
6	Saya jarang memulai belajar tanpa adanya pengingat sehingga terkadang tertinggal materi.	√		
7	Saya berusaha menyelesaikan semua tugas tepat waktu agar dapat mengikuti pelajaran dengan baik.	√		
8	Saya rutin mengulang materi pelajaran untuk memperkuat pemahaman dalam proses pembelajaran.	√		
9	Saya sering melewatkan waktu belajar yang sudah direncanakan sehingga kurang siap mengikuti pelajaran.	√		
10	Saya selalu menyiapkan bahan belajar sebelum memulai supaya proses belajar lancar.	√		
11	Saya lebih suka belajar mendadak tanpa persiapan sehingga hasilnya kurang maksimal.	√		
12	Saya belajar dengan konsisten setiap hari untuk mendukung keberhasilan belajar	√		
13	Saya jarang menyelesaikan seluruh materi pelajaran sesuai jadwal yang ditetapkan.	√		
14	Saya selalu berusaha menjaga fokus saat belajar agar pembelajaran efektif.	√		

15	Saya selalu fokus memperhatikan penjelasan guru selama proses pembelajaran.	√		
16	Saya sering kehilangan konsentrasi saat pelajaran sehingga sulit memahami materi.	√		
17	Saya aktif bertanya untuk memperjelas materi yang belum saya pahami saat pembelajaran	√		
18	Saya mudah terdistraksi oleh hal lain sehingga sering melewati informasi penting saat pelajaran.	√		
19	Saya memperhatikan instruksi guru dengan cermat agar dapat mengerjakan tugas dengan baik.	√		
20	Saya kurang memberi perhatian penuh selama pelajaran sehingga tertinggal materi.	√		
21	Saya memperhatikan dengan saksama setiap langkah guru agar proses belajar optimal.	√		
22	Saya mudah terganggu sehingga kurang memahami materi pelajaran dengan baik.	√		
23	Saya selalu mematuhi aturan kelas sehingga proses belajar berjalan lancar dan nyaman.	√		
24	Saya sering terlambat masuk kelas dan mengganggu kelancaran pembelajaran.	√		
25	Saya menjaga ketertiban agar teman-teman dapat belajar dengan baik.	√		
26	Saya terkadang berbicara saat pelajaran sehingga mengganggu teman lain.	√		
27	Saya berusaha menjaga kebersihan dan kerapian ruang kelas selama proses pembelajaran.	√		
28	Saya sering membuat kegaduhan di kelas sehingga membuat suasana belajar menjadi tidak kondusif.	√		
29	Saya berperan aktif menjaga ketertiban agar proses pembelajaran tidak terganggu.	√		

30	Saya kurang peduli dengan ketertiban kelas sehingga menghambat proses belajar.	√		
31	Saya merencanakan jadwal belajar harian agar tugas dan materi selesai tepat waktu.	√		
32	Saya kesulitan memprioritaskan tugas belajar hingga sering terlambat menyelesaikan	√		
33	Saya menggunakan waktu senggang di sekolah untuk mengerjakan tugas yang tertunda.	√		
34	Saya sering mengabaikan jadwal belajar sehingga tugas menumpuk dan membuat saya stres.	√		
35	Saya terbiasa membuat daftar kegiatan belajar agar tidak lupa dan disiplin.	√		
36	Saya mengulangi materi pelajaran secara rutin agar lebih memahami konsep yang diajarkan.	√		
37	Saya sering melewatkan sesi belajar yang sudah direncanakan tanpa alasan yang jelas.	√		
38	Saya menyiapkan semua bahan belajar sebelum memulai Pembelajaran agar belajar terasa efektif.	√		
39	Saya cenderung belajar secara mendadak saat menjelang ujian daripada secara teratur.	√		
40	Saya berusaha menjaga konsistensi belajar setiap hari agar hasil belajar maksimal.	√		

Singaraja, 11 Desember 2025



Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd
NIP. 199012042022031006

File Edit View Data Transform Analyze Graphs Utilities Extensions Window Help

21: Visible: 11 of 11 Variables

	Pretest_Eksperimen	Posttest_Eksperimen	Pretest_Kontrol	Posttest_Kontrol	VAR00001	Pretest	Posttest	Kelompok	Posttest_kurang_pretest	Maksimal_kurang_pretest	Ngain	var
1	48	92	56	74	-	48	92	1	44.00	100.00	.44	
2	80	108	87	96	-	80	108	1	28.00	68.00	.41	
3	81	110	87	97	-	81	110	1	29.00	67.00	.43	
4	83	112	80	90	-	83	112	1	29.00	65.00	.45	
5	83	111	79	88	-	83	111	1	28.00	65.00	.43	
6	84	114	85	95	-	84	114	1	30.00	64.00	.47	
7	-	-	-	-	-	56	74	2	18.00	92.00	.20	
8	-	-	-	-	-	87	96	2	9.00	61.00	.15	
9	-	-	-	-	-	87	97	2	10.00	61.00	.16	
10	-	-	-	-	-	80	90	2	10.00	68.00	.15	
11	-	-	-	-	-	79	88	2	9.00	69.00	.13	
12	-	-	-	-	-	85	95	2	10.00	63.00	.16	
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												

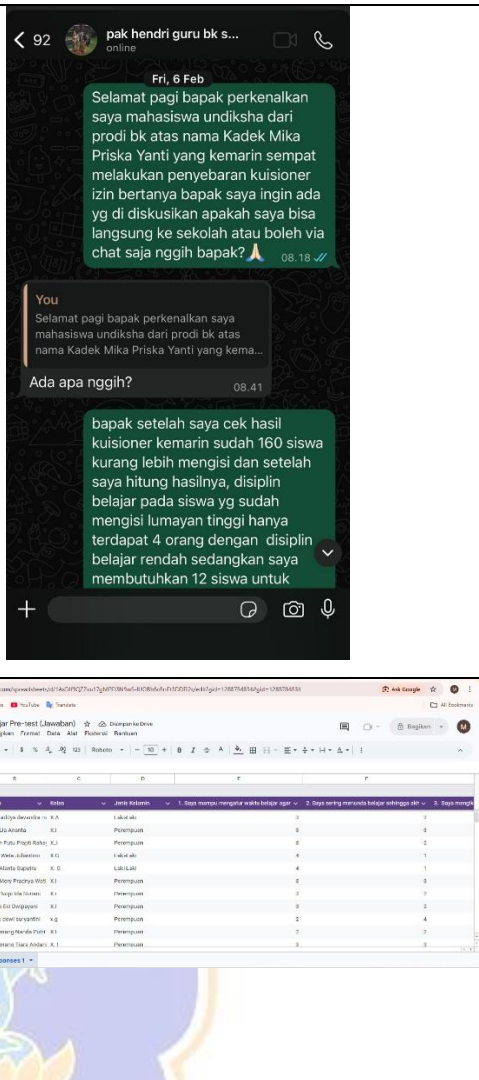
Data View Variable View



Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan Pra Seminar Proposal

Nama Kegiatan	Dokumentasi
<p>Pelaksanaan wawancara dan observasi awal</p>	
<p>Penyebaran kuesioner awal melalui <i>google form</i></p>	

Hasil pengisian kuesioner awal melalui
google form



The top part of the screenshot shows a WhatsApp chat with 'pak hendri guru bk s...'. The messages are as follows:

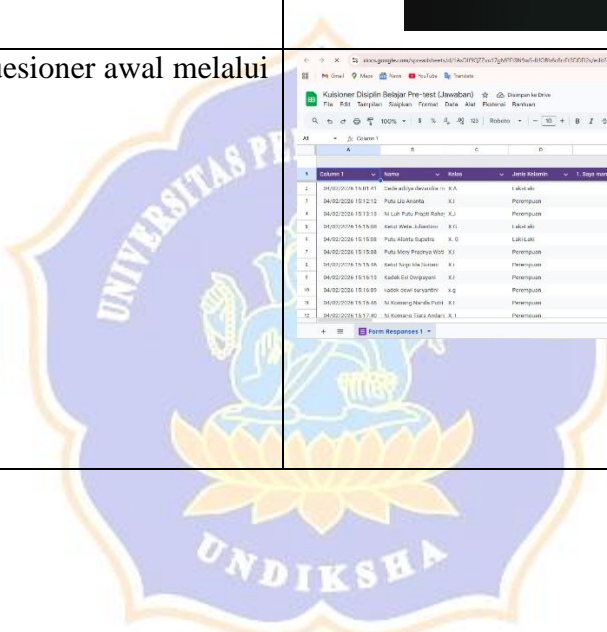
pak hendri guru bk s... (Fri, 6 Feb): Selamat pagi bapak perkenalkan saya mahasiswa undiksha dari prodi bk atas nama Kadek Mika Priska Yanti yang kemarin sempat melakukan penyebaran kuisisioner izin bertanya bapak saya ingin ada yg di diskusikan apakah saya bisa langsung ke sekolah atau boleh via chat saja nggih bapak? 🙏 08:18 ✓

You: Selamat pagi bapak perkenalkan saya mahasiswa undiksha dari prodi bk atas nama Kadek Mika Priska Yanti yang kema...
Ada apa nggih? 08:41

pak hendri guru bk s...: bapak setelah saya cek hasil kuisisioner kemarin sudah 160 siswa kurang lebih mengisi dan setelah saya hitung hasilnya, disiplin belajar pada siswa yg sudah mengisi lumayan tinggi hanya terdapat 4 orang dengan disiplin belajar rendah sedangkan saya membutuhkan 12 siswa untuk

The bottom part of the screenshot shows a Google Form spreadsheet with the following data:

Id	Column 1	Nama	Kelas	Jenis Kelamin	1. Saat mengisi apakah belajar...	2. Saat orang memandu belajar...	3. Saat meng...
1	04/02/2024 15:08:41	Dinda Aditya Alvevika m...	X.A	Laki-laki	3	2	2
2	04/02/2024 15:12:12	Pada Leo Ananta	X.J	Perempuan	5	5	5
3	04/02/2024 15:15:19	M Lulu Putri Pratiyad...	X.J	Perempuan	5	4	4
4	04/02/2024 15:15:00	Kadek Kadek Alvevika	X.C	Laki-laki	4	1	1
5	04/02/2024 15:15:00	Pada Alvevika Alvevika	X.G	Laki-laki	4	1	1
6	04/02/2024 15:15:00	Pada Mery Pratiyad W...	X.J	Perempuan	5	5	5
7	04/02/2024 15:15:00	Kadek Kadek Alvevika	X.J	Perempuan	3	2	2
8	04/02/2024 15:15:15	Kadek Kadek Alvevika	X.J	Perempuan	5	5	5
9	04/02/2024 15:15:00	Ladeni Devi Alvevika	X.B	Perempuan	2	4	4
10	04/02/2024 15:15:00	M Kadek Alvevika Alvevika	X.J	Perempuan	2	2	2
11	04/02/2024 15:17:00	M Kadek Alvevika Alvevika	X.J	Perempuan	3	3	3



Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian (Pasca Seminar Proposal)



Lampiran 9. Lembar Kerja Siswa

LKPD SISWA

- **Siswa 1**

Petunjuk: Berilah tanda centang (√) pada kolom yang sesuai dengan perasaanmu selama mengikuti konseling kelompok

Nama : K E D

Kelas : X

No	Pernyataan	Sangat Sesuai	Sesuai
1	Saya merasa nyaman dan aman menyampaikan pendapat dalam kelompok.	√	
2	Saya memahami tujuan dari kegiatan konseling mengenai waktu belajar.	√	
3	Saya aktif terlibat dalam diskusi dan tahap <i>Self-Management</i> .	√	
4	Konselor memberikan arahan yang jelas dalam pengisian lembar monitoring.	√	

Jadwal belajar 1 minggu selama di rumah

Hari	Rencana Jam Belajar	Terlaksana (Ya/Tidak)	Hambatan Utama
Senin	18.30-19.25	YA	Kecapean
Selasa	18.00-19.25	YA	-
Rabu	18.00-19.25	YA	-
Kamis	18.00-19.25	YA	-
Jumat	17.00-18.00	YA	-
Sabtu	-	-	-

LEMBAR KESIMPULAN PRIBADI

Layanan Konseling Kelompok SMAN 2 Singaraja

1. Pemahaman Diri (Self-Evaluation)

Setelah mengikuti konseling kelompok selama beberapa kali pertemuan, saya menyadari bahwa kebiasaan belajar saya selama ini:

- Kurang tapi saya sudah bisa meningkatkannya

2. Target Perilaku Baru (Goal Setting)

Tujuan spesifik yang saya ingin capai setelah melakukan konseling kelompok

- Meningkatkan kebiasaan saya dirumah maupun disekolah

3. Strategi Lingkungan

Untuk membantu saya tetap disiplin, saya akan melakukan hal berikut di lingkungan saya

- Hal yang saya hindari/jauhkan: keluar malam-malam
- Hal yang akan saya siapkan/lakukan: bangun pagi dan disiplin waktu

4. Self Reward

Jika saya berhasil mencapai target perilaku diatas, saya akan memberikan hadiah kepada diri sendiri berupa (*Contoh: Waktu istirahat tambahan, menonton film, atau aktivitas favorit lainnya*) : waktu untuk pergi ke gunung dan menikmati alam saat hari libur /weekend

5. Komitmen Pribadi

Saya Berjanji pada diri sendiri untuk (*Tuliskan janji setia untuk menjalankan rencana ini secara konsisten*):(**SAYA BERJANJI SETIA DANPADA RENCANA INI**)

- **Siswa 2**

Petunjuk: Berilah tanda centang (√) pada kolom yang sesuai dengan perasaanmu selama mengikuti konseling kelompok

Nama : I G D A P

Kelas : X

No	Pernyataan	Sangat Sesuai	Sesuai
1	Saya merasa nyaman dan aman menyampaikan pendapat dalam kelompok.	√	
2	Saya memahami tujuan dari kegiatan konseling mengenai waktu belajar.	√	
3	Saya aktif terlibat dalam diskusi dan tahap <i>Self-Management</i> .	√	
4	Konselor memberikan arahan yang jelas dalam pengisian lembar monitoring.	√	

Jadwal belajar 1 minggu selama di rumah

Hari	Rencana Jam Belajar	Terlaksana (Ya/Tidak)	Hambatan Utama
Senin	20.00-21.00	YA	Kecapean
Selasa	20.00-21.00	YA	-
Rabu	19.30-21.00	YA	-
Kamis	19.00-19.45	YA	-
Jumat	17.00-18.00	YA	-
Sabtu	-	-	-

LEMBAR KESIMPULAN PRIBADI

Layanan Konseling Kelompok SMAN 2 Singaraja

1. Pemahaman Diri (Self-Evaluation)

Setelah mengikuti konseling kelompok selama beberapa kali pertemuan, saya menyadari bahwa kebiasaan belajar saya selama ini: kurang dalam segi kedisiplinan dan kurang rajin

2. Target Perilaku Baru (Goal Setting)

Tujuan spesifik yang saya ingin capai setelah melakukan konseling kelompok

- Rasa pengen belajar saya meningkat

3. Strategi Lingkungan

Untuk membantu saya tetap disiplin, saya akan melakukan hal berikut di lingkungan saya

- Hal yang saya hindari/jauhkan: bangun siang dan mengurangi aktivitas yang tidak perlu
- Hal yang akan saya siapkan/lakukan: bangun pagi dan disiplin waktu

4. Self Reward

Jika saya berhasil mencapai target perilaku diatas, saya akan memberikan hadiah kepada diri sendiri berupa (*Contoh: Waktu istirahat tambahan, menonton film, atau aktivitas favorit lainnya*): jika berhasil, saya mau main game sepuasnya sebagai apresiasi kepada diri sendiri

5. Komitmen Pribadi

Saya Berjanji pada diri sendiri untuk (*Tuliskan janji setia untuk menjalankan rencana ini secara konsisten*): (**SAYA JANJI AKAN MELAKSANAKAN RENCANA INI SECARA KONSISTEN**)

- **Siswa 3**

Petunjuk: Berilah tanda centang (√) pada kolom yang sesuai dengan perasaanmu selama mengikuti konseling kelompok

Nama : K M W P

Kelas : X

No	Pernyataan	Sangat Sesuai	Sesuai
1	Saya merasa nyaman dan aman menyampaikan pendapat dalam kelompok.	√	
2	Saya memahami tujuan dari kegiatan konseling mengenai waktu belajar.	√	
3	Saya aktif terlibat dalam diskusi dan tahap <i>Self-Management</i> .	√	
4	Konselor memberikan arahan yang jelas dalam pengisian lembar monitoring.	√	

Jadwal belajar 1 minggu selama di rumah

Hari	Rencana Jam Belajar	Terlaksana (Ya/Tidak)	Hambatan Utama
Senin	20.00-21.00	YA	Kecapean
Selasa	20.00-21.00	YA	-
Rabu	19.30-21.00	YA	Mengantuk
Kamis	19.00-19.45	YA	-
Jumat	17.00-18.00	YA	-
Sabtu	-	-	-

LEMBAR KESIMPULAN PRIBADI

Layanan Konseling Kelompok SMAN 2 Singaraja

1. Pemahaman Diri (Self-Evaluation)

Setelah mengikuti konseling kelompok selama beberapa kali pertemuan, saya menyadari bahwa kebiasaan belajar saya selama ini kurang terjadual

2. Target Perilaku Baru (Goal Setting)

Tujuan spesifik yang saya ingin capai setelah melakukan konseling kelompok

- Meningkatkan kebiasaan saya dirumah maupun disekolah

3. Strategi Lingkungan

Untuk membantu saya tetap disiplin, saya akan melakukan hal berikut di lingkungan saya

- Hal yang saya hindari/jauhkan: keluar malam-malam/ bangun siang
- Hal yang akan saya siapkan/lakukan: bangun pagi dan disiplin waktu

4. Self Reward

Jika saya berhasil mencapai target perilaku diatas, saya akan memberikan hadiah kepada diri sendiri berupa (*Contoh: Waktu istirahat tambahan, menonton film, atau aktivitas favorit lainnya*): melongkan waktunya untuk berpergian

5. Komitmen Pribadi

Saya Berjanji pada diri sendiri untuk (*Tuliskan janji setia untuk menjalankan rencana ini secara konsisten*):(**SAYA BERJANJI SETIA DANPADA RENCANA INI**)

- **Siswa 4**

Petunjuk : Berilah tanda centang (√) pada kolom yang sesuai dengan perasaanmu selama mengikuti konseling kelompok

Nama : I K D H

Kelas :x

No	Pernyataan	Sangat Sesuai	Sesuai
1	Saya merasa nyaman dan aman menyampaikan pendapat dalam kelompok.	√	
2	Saya memahami tujuan dari kegiatan konseling mengenai waktu belajar.	√	
3	Saya aktif terlibat dalam diskusi dan tahap <i>Self-Management</i> .	√	
4	Konselor memberikan arahan yang jelas dalam pengisian lembar monitoring.	√	

Jadwal belajar 1 minggu selama di rumah

Hari	Rencana Jam Belajar	Terlaksana (Ya/Tidak)	Hambatan Utama
Senin	18.30-21.30	YA	Membantu orang tua
Selasa	18.30-20.00	YA	lelah
Rabu	18.30-21.00	YA	-
Kamis	19.30-22.00	YA	-
Jumat	20.00-21.30	YA	-
Sabtu			

LEMBAR KESIMPULAN PRIBADI

Layanan Konseling Kelompok SMAN 2 Singaraja

1. Pemahaman Diri (Self-Evaluation)

Setelah mengikuti konseling kelompok selama beberapa kali pertemuan, saya menyadari bahwa kebiasaan belajar saya selama ini:

- Kurang terjadwal

2. Target Perilaku Baru (Goal Setting)

Tujuan spesifik yang saya ingin capai setelah melakukan konseling kelompok:

- Setelah mengikuti konseling kelompok ini saya ingin waktu belajar saya lebih terjadwal

3. Strategi Lingkungan

Untuk membantu saya tetap disiplin, saya akan melakukan hal berikut di lingkungan saya

- Hal yang saya hindari/jauhkan: bermain hp terlalu sering dan menunda-nunda waktu
- Hal yang akan saya siapkan/lakukan: Menyusun jadwal belajar dan membuat tugas tepat waktu

4. Self Reward

Jika saya berhasil mencapai target perilaku di atas, saya akan memberikan hadiah kepada diri sendiri berupa (*Contoh: Waktu istirahat tambahan, menonton film, atau aktivitas favorit lainnya*): menambah waktu istirahat dan healing ke pantai

5. Komitmen Pribadi

Saya Berjanji pada diri sendiri untuk (*Tuliskan janji setia untuk menjalankan rencana ini secara konsisten*): saya berjanji pada diri sendiri untuk lebih produktif dan tidak menunda-nunda waktu

- **Siswa 5**

Petunjuk : Berilah tanda centang (√) pada kolom yang sesuai dengan perasaanmu selama mengikuti konseling kelompok

Nama : I K S

Kelas :X.B

No	Pernyataan	Sangat Sesuai	Sesuai
1	Saya merasa nyaman dan aman menyampaikan pendapat dalam kelompok.	√	
2	Saya memahami tujuan dari kegiatan konseling mengenai waktu belajar.	√	
3	Saya aktif terlibat dalam diskusi dan tahap <i>Self-Management</i> .	√	
4	Konselor memberikan arahan yang jelas dalam pengisian lembar monitoring.	√	

Jadwal belajar 1 minggu selama di rumah

Hari	Rencana Jam Belajar	Terlaksana (Ya/Tidak)	Hambatan Utama
Senin	19.30-21.30	YA	mengantuk
Selasa	18.30-20.00	YA	lelah
Rabu	18.30-21.00	YA	-
Kamis	19.30-22.00	YA	-
Jumat	17.00-18.30	YA	-
Sabtu			

LEMBAR KESIMPULAN PRIBADI

Layanan Konseling Kelompok SMAN 2 Singaraja

1. Pemahaman Diri (Self-Evaluation)

Setelah mengikuti konseling kelompok selama beberapa kali pertemuan, saya menyadari bahwa kebiasaan belajar saya selama ini:

- Kurang terjadwal

2. Target Perilaku Baru (Goal Setting)

Tujuan spesifik yang saya ingin capai setelah melakukan konseling kelompok:

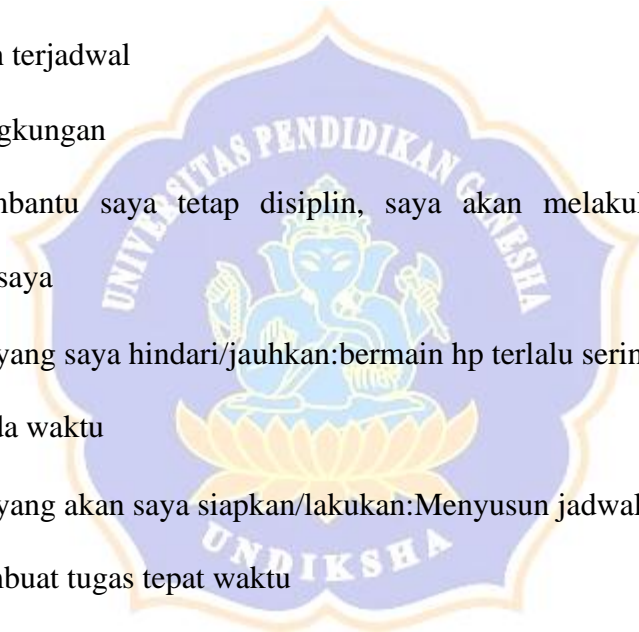
- Setelah mengikuti konseling kelompok ini saya ingin waktu belajar saya lebih terjadwal

3. Strategi Lingkungan

Untuk membantu saya tetap disiplin, saya akan melakukan hal berikut di lingkungan saya

- Hal yang saya hindari/jauhkan: bermain hp terlalu sering dan menunda-nunda waktu
- Hal yang akan saya siapkan/lakukan: Menyusun jadwal belajar dan membuat tugas tepat waktu

4. Self Reward



- **Siswa 6**

Petunjuk : Berilah tanda centang (√) pada kolom yang sesuai dengan perasaanmu selama mengikuti konseling kelompok

Nama : P C

Kelas :X..B

No	Pernyataan	Sangat Sesuai	Sesuai
1	Saya merasa nyaman dan aman menyampaikan pendapat dalam kelompok.	√	
2	Saya memahami tujuan dari kegiatan konseling mengenai waktu belajar.	√	
3	Saya aktif terlibat dalam diskusi dan tahap <i>Self-Management</i> .	√	
4	Konselor memberikan arahan yang jelas dalam pengisian lembar monitoring.	√	

Jadwal belajar 1 minggu selama di rumah

Hari	Rencana Jam Belajar	Terlaksana (Ya/Tidak)	Hambatan Utama
Senin	19.30-21.30	YA	-
Selasa	18.30-20.00	YA	-
Rabu	18.30-21.00	YA	-
Kamis	19.30-22.00	YA	Keinginan untuk bermain hp
Jumat	17.00-18.30	YA	-
Sabtu			

LEMBAR KESIMPULAN PRIBADI

Layanan Konseling Kelompok SMAN 2 Singaraja

1. Pemahaman Diri (Self-Evaluation)

Setelah mengikuti konseling kelompok selama beberapa kali pertemuan, saya menyadari bahwa kebiasaan belajar saya selama ini:

- Kebiasaan belajar saya suka menunda untuk mengerjakan tugas

2. Target Perilaku Baru (Goal Setting)

Tujuan spesifik yang saya ingin capai setelah melakukan konseling kelompok:

- Setelah mengikuti konseling kelompok ini saya merasa lebih bisa mengatur kegiatan harian sesuai jadwal yang sudah dibuat

3. Strategi Lingkungan

Untuk membantu saya tetap disiplin, saya akan melakukan hal berikut di lingkungan saya

- Hal yang saya hindari/jauhkan: Mengurangi bermain game
- Hal yang akan saya siapkan/lakukan: membuat jadwal belajar dan membuat tugas

4. Self Reward

Jika saya berhasil mencapai target perilaku di atas, saya akan memberikan hadiah kepada diri sendiri berupa (*Contoh: Waktu istirahat tambahan, menonton film, atau aktivitas favorit lainnya*) : Bermain dengan teman

5. Komitmen Pribadi

Saya Berjanji pada diri sendiri untuk (*Tuliskan janji setia untuk menjalankan rencana ini secara konsisten*): Saya berjanji akan lebih disiplin lagi dan akan mempertahankan kedisiplinan

RIWAYAT HIDUP



Kadek Mika Priska Yanti, lahir di Buleleng tanggal 30 November 2002. Penulis lahir dari pasangan suami istri Bapak Putu Artawa dan Ibu Ketut Kartika. Penulis berkewarganegaraan Indonesia dan beragama Hindu. Kini penulis bertempat tinggal di Banjar Dinas Bhuana Sari, Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng, Provinsi Bali. Penulis

menyelesaikan pendidikan dasar di SD 4 Singaraja dan lulus pada tahun 2015. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 2 Singaraja dan lulus pada tahun 2018. Pada tahun 2021, penulis lulus dari SMA Negeri 4 Singaraja dan pada tahun 2022 penulis melanjutkan jenjang pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Ganesha. Pada semester akhir tahun 2026, penulis telah menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Konseling *Behavioral* Teknik *Self Management* Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Sman 2 Singaraja”

